広報

あばしり

網走では初となるフルマラソン「オホーツク網走マラソン」が開催されました。2,000人を超えるランナーが網走刑務所をスタートし、能取岬を経由して大曲湖畔園地ひまわり畑までのコースを走りました。フィニッシュ会場では網走の味覚を満喫する「あばしり『うみ』と『大地』の収穫祭」も同時開催されています。

11
2015年
No.675

特集

国民年金制度推進月間
日本体育大学附属高等支援学校の開校に向けて
全国鯨フォーラム2015網走の開催

11月は国民年金制度推進月間です

しくみと種別

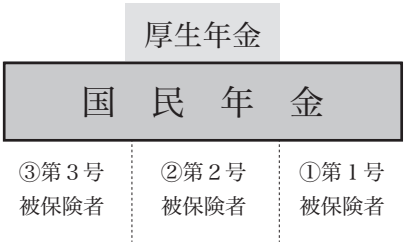
国民年金（老齢基礎年金）は、20歳以上60歳未満の方全てが加入し、互いに支え合う制度です。厚生年金など、職業によってさまざまな上乗せの制度がありますが、基本となるのはこの国民年金です。

国民年金の加入者（被保険者）は、保険料の納め方により、第1号～第3号被保険者に分かれます。

①第1号被保険者（自営業・学生など）
…送付される納付書で保険料を納めます。

②第2号被保険者（会社員・公務員）
…被保険者と事業主が保険料（※）を半分ずつ負担し、事業主が納めるので、個別に保険料を納める必要はありません。

③第3号被保険者（②に扶養される夫・妻）
…保険料を支払う必要はありません。



※上のように、第2号被保険者の保険料は、厚生年金の上乗せ分と国民年金を合わせたものなので、厚生年金の加入者は、同時に国民年金にも加入していることになります（受給資格を満たせば、老齢基礎年金・厚生年金を併せて受け取れます）。

主な国民年金の手続き

1. 第1号被保険者への切り替え

○厚生年金・共済組合に加入していたが、勤務先を退職した
○第3号被保険者だったが、所得が増えた・失業保険をもらい始めたなどの理由で夫（妻）の扶養を外れた、または夫（妻）が退職した

このようなときは、市役所で第1号被保険者になるための手続きを取ってください。手続きが遅れると、保険料を納められない・免除が受けられない期間ができてしまうことがあります。お早めの届け出をお願いします。

●必要なもの

・厚生年金、共済組合、または被扶養者の資格喪失日がわかる書類
（例）
勤務先で証明を受けた資格喪失証明書
雇用保険の離職票や受給資格証明書
辞令書（官公庁にお勤めだった方）

2. 保険料免除の申請

国民年金の保険料を納めるのが困難な時、申請により2年1ヶ月前まで遡って免除申請できます。

（例）平成27年11月中なら、
平成25年10月分まで遡れます

なお、申請者本人と配偶者、世帯主の所得に応じて、全額免除・一部免除・納付猶予などの区分がありますので、市役所窓口でご相談ください。

●必要なもの

・雇用保険の離職票・受給資格者証
離職票があれば、離職者の所得を0円として審査できます。官公庁を離職した方は、辞令書が使えます。
（申請したい年度によって、離職日の有効範囲が変わってきます）

・所得証明書
転入者の場合、必要になることがあります。

・印鑑
訂正箇所があったときなどに、押していただく場合があります（認印可）。

受給権を確保するために

老齢基礎年金は、原則として65歳になってから請求することで受けられますが、権利を得るためには、保険料の納付・免除期間などの合計月数が一定以上必要です。

受給権確保のため、次の各種制度をご活用ください。

免除制度

所得が少ない時や失業等により保険料を納めることが出来ない場合には、本人の申請によって保険料の納付が免除される制度があります。

① 免除（全額免除・一部免除）申請
本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や、失業等の事由がある場合に、保険料が全額免除または一部免除となります。

② 若年者納付猶予申請
30歳未満の方で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、納付が猶予されます。

③ 学生納付特例申請
学生の方で本人の前年所得が一定額以下の場合に、納付が猶予されます。

※ ②または③の場合、年金額が計算されません

高齢任意加入制度

条件を満たせば、60歳を過ぎてからも国民年金に加入し、納付月数や年金額を増やすことができます。原則として口座振替で納めていただくので、預貯金通帳・通帳印をご用意の上、市役所国民年金係または北見年金事務所の窓口で手続きをお取りください。

国民年金保険料の後納制度

通常、未納の保険料は2年で納められなくなりますが、27年10月から3年間に限り、過去5年以内の分までを納めることができる制度です。

○後納制度ご利用のしかた

所定の様式（通知書に同封のほか、市役所国民年金係の窓口にもあります）で年金事務所へ申し込むと、審査の後に納付書が送られてくるので、締め切りまでに納めます。

・将来の年金額を増やしたり、受給権につなげたりすることができます。
・まとめて納められれば、納付月数を一度に増やすこともできます。

注意！

・制度の実施期間中は、5年が経過した月から順に締め切りが来て納められなくなります。
（例）平成22年11月分の納付締め切りは
平成27年11月末日まで
・審査に時間がかかることもあるので、ご利用を希望される方は早めにお申し込みください。
・既に老齢基礎年金を受給している方や、65歳以上で老齢基礎年金の受給資格をお持ちの方は、制度をご利用いただけません。

その他

現在、老齢基礎年金受給のために最低限必要な納付・免除などの月数は300ヶ月（25年）ですが、これについて、法律による短縮が予定されています。これまで受給資格のなかった方が受給できたり、後納制度などの利用により受給権を得られたりする場合があるので、確認されたい方は、一度ご相談ください。

★年金に関するお問い合わせ先★
網走市保険年金課国民年金係／内線229
日本年金機構・北見年金事務所
☎0157-25-9635

★後納制度に関するお問い合わせ★
国民年金保険料専用ダイヤル
☎0570-011-050

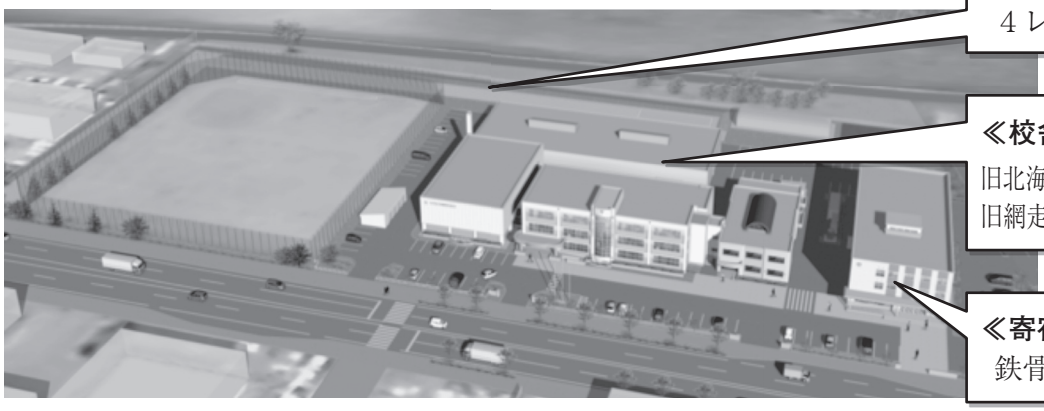
日本体育大学附属高等支援学校
２０１７（平成２９年）４月　開校予定

学校法人日本体育大学は、知的障がい者のための特別支援学校を開校する準備を進めています

開校までのスケジュール

平成２８年	４月	北海道知事へ「学校設置認可申請書」提出予定
	５月	工事完了、現地確認（北海道・北海道私立学校審議会）
	６月以降	北海道知事の認可
平成２９年	４月	開校・入学式

完 成 予 想 図　（大曲1丁目6番1、2）



≪陸上トラックレーン≫
４レーン（全長150m）造成

≪校舎≫…9教室、実習室等
旧北海道立網走高等技術専門学院、
旧網走市能力開発センターを改修

≪寄宿舎≫…120名収容
鉄骨造　3階建　新築

工 事 進 捗 状 況　（校舎改修工事・寄宿舎建築工事）

日本体育大学附属高等支援学校は、地域との関わりを大切にする開かれた学校づくりを目指しています

※特別支援学校とは、障害者等が「幼稚園、小学校、中学校、高等学校に準じた教育を受けること」と「学習上または生活上の困難を克服し自立が図られること」を目的とした学校です。開校予定の「日本体育大学附属高等支援学校」は、中学卒業後の知的障がいのある男子生徒を対象とした特別支援学校です。

問い合わせ　①網走市日体大特別支援学校設立準備室　(内線341)
②日本体育大学網走事務所　☎67-4840 FAX 67-4841

全国鯨フォーラム 2015網走

写真提供：網走市観光協会
（網走沖にて撮影）

網走で近代捕鯨が開始されてから100年
国内最北の捕鯨基地・網走で
全国鯨フォーラムを開催します！

■日　程／**11月15日（日）** 9：30 ～ 12：10（受付開始：9：00 ～）
■会　場／**オホーツク・文化交流センター**（エコーセンター 2000）2階大会議室
■申込等／**事前申し込みは不要です。入場料は無料です。**
※座席数に限りがあり、定員に達した場合、ご入場をお断りする場合がありますことを予めご了承願います。

【　内　容　】

1．**基調講演　演題「捕鯨をめぐる国際情勢～商業捕鯨再開への道筋～」**
講演者：国際捕鯨委員会日本政府代表　森下　丈二　氏

2．**パネルディスカッション　テーマ「商業捕鯨の再開に向けて」**
パネリスト（順不同）
菊地慶一氏（著作家、郷土史家）、藤瀬良弘氏（一般財団法人 日本鯨類研究所 理事長）、
加藤秀弘氏（国立大学法人 東京海洋大学大学院 教授）、下道吉一氏（日本小型捕鯨協会 会長）、
千葉梨沙氏（網走市民）　コーディネーター：森下丈二氏（国際捕鯨委員会日本政府代表）

☆☆☆☆☆☆☆☆☆　関連イベント　☆☆☆☆☆☆☆☆☆

〈“鯨”物産展　〉

日時／11月15日㈰12：00～14：00　**場所**／オホーツク・文化交流センター“中　庭”
内容／冷凍鯨肉、鯨缶詰などの鯨商品、鯨関連書籍やグッズ、その他、特産物の販売など。

〈“鯨”に関する企画展示　〉
期　間／11月14日㈯～11月26日㈭
場　所／**網走市立図書館**
入館料／無料（休館日：月曜日）
内　容
鯨に関する資料展示（実物大のシロナガス鯨（約25m）、ミンク鯨（約８m）のイラスト幕、鯨に関するグッズ、関連書籍など様々な資料を通じて、網走と捕鯨についての歴史的な繋がりを紹介します。

〈ミンク鯨“全身”骨格標本の展示〉
期　間／７月25日㈯～11月15日㈰
場　所／**モヨロ貝塚館**
入館料／大人300円ほか
休館日／月曜・祝日
内　容
ミンク鯨の全身骨格標本を敷地内に展示。館内には古代モヨロ人が使用していた“鯨”の骨製の道具が多数展示され、鯨との密接な関係がうかがえます。

〈　第３回網走鱈福祭　〉
日　時／11月15日㈰10：00～15：00
場　所／**網走中央商店街**（apt ４）
内　容
３回目を迎え市民等に根付いてきた網走鱈福祭。例年、鱈料理を提供する屋台が出店し、今年は秋の旬、寒鱈・イクラなどに加え“鯨”メニューも登場！！この日は「蒲鉾の日」でもあり、“蒲鉾まき”で盛り上がります。

主催：全国鯨フォーラム2015網走実行委員会/捕鯨を守る全国自治体連絡協議会
後援：水産庁/北海道オホーツク総合振興局/一般財団法人 日本鯨類研究所/日本捕鯨協会/共同船舶株式会社/日本小型捕鯨協会
〈問い合わせ〉「全国鯨フォーラム2015網走」実行委員会事務局（網走市水産漁港課内）　☎0152-44-6111（内線294・296）

■第１回とは思えない素晴らしい大会■

オホーツク海の波音と潮の香り、能取岬の絶景、下り坂のトンネル内の高揚感、そしていちめんのひまわり畑の中でのフィニッシュと、感動の連続でした。自分の脚でこれらを廻ることで、この上ない思い出ができました。刑務所だけが網走ではないことをアピールできるいい大会だったと思います。もちろん、刑務作業で作られた木彫りの完走メダルは、他にはない素晴らしいものでした。

このほかにも、交通規制の徹底、給食の充実ぶり、市民･ボランティアの応援、ゴール後のその場で印刷してくれる無料写真サービス、流氷アイシングにビール（発泡酒だけどね）のサービス、名産品のお土産までついてくるのには、驚きの連続でした。特に、うれしかったのが、記録証をクリアファイルにはさんで渡してくれたことです。雨の中だと、むきだしの記録証を渡されてもすぐにずぶぬれになってしまうことから、今回のさりげない心遣いにうれしく思いました。とても第1回目とは思えません。

給水所、荷物受け取り、駐車場の動線、改善点はいくつかありますが、きっと今後の大会では改善されることだろうと思います。大会主催者・ボランティアの皆様に感謝申し上げます。

■コース、エイド、ボランティアともに最高！■

網走ならではローカル色が随所に見られ、コース、エイド、ボランティアの方など非常に素晴らしかったです。コースでは能取岬を海に向かって下っていくところが秀逸で、エイドでは地場の名物が数多くあったことが印象に残りました。また、ボランティアは東農大の学生をはじめホスピタリティが高く、大雨かつ雷が鳴る中でも最後まで応援の熱が伝わってきました（大根踊りもGOOD JOBです！）。皆様、雨の中お疲れ様でした。

■大自然と熱い声援と■

北海道の大自然を満喫できるコースでした。景色の良さは、これまでに出場した大会の中で断トツ一位です。網走刑務所、二ツ岩、能取岬、トンネル、能取湖、サイクリングロード、ひまわり畑 … 中でも最大のサプライズは、能取岬の灯台をぐるりと回る砂地と草地でした。足元をとられて走りにくかったけど(苦笑)、オホーツクブルーの海の眺めは最高でした。大会を盛り上げよう、成功させようという、地元の皆さんの熱気も直に伝わってきました。市長さん、東京農大の学生さん、ゲストの金さんとワイナイナさん、大会運営に携わって下さったすべてのスタッフとボランティアの皆さん、そして沿道で声援を送って下さった皆さん。心から感謝を申し上げます。網走が大好きになりました。また走りたいと思います。第2回大会以降の発展は間違いないです！

網走が笑顔に包まれた日。

第1回 オホーツク網走マラソン

toto
FOR ALL SPORTS OF JAPAN
私たちは toto 助成を
受けています。

9月27日、第1回オホーツク網走マラソンが開催され、全国から約2600人のランナーが網走を駆け巡りました。大会当日は、1000名以上の市民ボランティアや、多くの沿道の応援者の皆様に支えられ、大会を成功させることが出来ました。

まちぐるみのおもてなしにより、参加ランナーに感動を与えることができ、この大会に携わっていただいた全ての皆様に心から感謝を申し上げます。次回の開催に向け、今回の課題を整理し、さらにより良い大会を目指していきますので、来年もまたご協力いただきますよう、お願い申し上げます。本当にありがとうございました。

オホーツク網走マラソン大会長　　網走市長　水谷洋一

参加ランナーから寄せられた、コメントを紹介いたします。（RUNNETより）

■参加して良かったと心から言える大会だった■

走歴30年、全国数え切れない位フルを走ったが、コースの素晴らしさはピカー！大半がオホーツク海、能取湖、網走湖のまさに森と湖のコース。特に能取岬、18ヘクタールのひまわりには感動、圧巻だった。

網走市長さんはじめ大会関係者の方の「大会を成功させよう、楽しんでもらおう」という心意気とおもてなし心が随所に満ち満ちていた。

エイドの充実、2.5キロ毎のトイレ、完走メダル、バスタオル、記録証入れのファイル、完走手助けの6時間のペースランナー、当日に合わせたひまわり等。またコース上の東京農大の学生さんの応援にどれだけ勇気づけられたことか。水とスポンジの無くなったエイドではハイタッチと笑顔での対応、特に後半雷雨の中でずぶぬれになりながらの「ファイト、頑張って」には涙した。荷物の受け取り、駐車場云々は次回に改善を。関係者の皆様ありがとうございました。

■こんなに感動した大会は初めてです■

- スタート（刑務所）からゴール（ひまわり畑）まで景観は最高でした。特に芝生コースを走りながらの能取岬は最高でした。
- 何よりも関係者、農大生、市民のみなさんの声援や対応に感動しました。スタート前の水谷市長の意気込み、ワイナイナさんのごぼう抜きハイタッチ、エイドでの農大生や市民の方の声援しながらの給水やスポンジは最高でした。画用紙にメッセージを描いての応援は元気をもらいました。ゴール前での雨の中の農大生の応援、ハイタッチもうれしかったです。
- 荷物受渡場でも一生懸命急いで荷物を探し持って来ていただいて、雨の中、待たされた事も忘れ「ありがとう」と言ってしまいました。帰りのバスも渋滞しましたが運転手さんの明るく親切な対応で気持ち良く帰れました。
- 道内で数十件しか参加経験はありませんが最高の大会でした。
- 網走に越して来て1年ですが、素晴らしい街であることを認識できました。

申請書が届いた方へ～臨時福祉給付金の手続きはお済みですか?～

消費税率の引き上げの影響等を踏まえ、所得の低い方々（平成27年度の市民税が非課税）で下記の要件に該当する方に対し、臨時特例的な給付金を支給しています。

対象の可能性がある方には、9月上旬に関係書類を送付しましたので、忘れずに手続きをしてください。（対象外と思われる方には書類は送付していませんのでご注意ください。書類が届かなかった方で下記支給要件を満たす方はお問い合わせください）

支給対象

以下の**①、②の両方を満たす方**が対象です。

①平成27年1月1日に網走市に住民登録のある方

②平成27年度の市民税（均等割）が非課税の方

※税法上の扶養に入っている方は、扶養をしている方も非課税の場合のみ対象になります。
※生活保護受給者は対象外です。
※子育て世帯臨時特例給付金が給付される方でも、上記要件を満たす場合は臨時福祉給付金の支給対象となりますので、送付された申請書にて申請してください。

支 給 額

対象者1人につき6,000円（対象者は申請書に印字されております）

申請方法

受付窓口で申請をしていただきます。市役所本庁舎1階まで、

- **申請書**
- **印鑑**
- **振込希望口座の通帳**
- **申請書記載の方全員分の保険証または免許証（本人確認できるもの）**

の４点を持参し、窓口にお越しください。
（窓口に来られない場合は、郵送による申請も可能ですのでお問い合わせください。）

支 給 日

受付順に随時支給します。振込日については、個別に通知します。

申請書の受付期間は12月7日(月)までです。
申請書を提出されていない方はお早めに手続きをしてください。

「臨時福祉給付金」や「子育て世帯臨時特例給付金」の
“振り込め詐欺”や“個人情報の搾取”に
ご注意ください。

※窓口に来られない方は右記までお問い合わせください。

問い合わせ／社会福祉課庶務係（内線235・336）

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

法務省の人権擁護機関では、相談窓口や各種啓発活動などを通じて、女性に関する人権問題の早期発見および迅速な解決等に取り組んでいます。以上のような相談活動を強化するため、11月16日(月)から22日(日)までの１週間を「全国一斉『女性の人権ホットライン』強化週間」として、取り組みを強化します。

◆「女性の人権ホットライン」

専用ダイヤル　０５７０－０７０－８１０（ゼロナナゼロのハートライン）

※通常は、平日午前８時30分から午後５時15分の受付です。

◆実施日時

○　11月16日(月)から11月20日(金)　午前８時30分から午後７時まで

○　11月21日(土)および11月22日(日)　午前10時から午後５時まで

◆相　談

釧路人権擁護委員連合会所属の人権擁護委員および釧路地方法務局職員が対応します。

◆主　催

法務省人権擁護局および全国人権擁護委員連合会

◆実施機関

釧路地方法務局および釧路地方人権擁護委員連合会

《問い合わせ》

釧路市幸町10丁目３番地　　釧路地方法務局人権擁護課

☎０１５４－３１－５０１４（直通）

北海道立女性相談援助センターの夜間および休日の電話相談の実施について

北海道立女性相談援助センターではＤＶに係る電話相談を、平成27年10月１日から月曜日から金曜日の夜間および休日も実施しています。

◆実施時間

○月曜日～金曜日（祝日を除く。）

・電話・来所相談　　９時００分から１７時００分

・電話相談　　１７時３０分から２０時００分

○土曜日・日曜日・祝日

・電話相談　　９時００分から１７時００分

※注意事項

・12月29日～１月３日は実施しません。来所相談は事前予約が必要です。

◆相談専用ダイヤル　０１１－６６６－９９５５（キュウキュウはココ）

◆夜間および休日の電話相談に関するお願い

夜間および休日の電話相談は、センターが委託した事業者の相談員１名が対応しますので、混み合っている場合には、お待ちいただくことがあります。

《問い合わせ》

札幌市西区西野３条９丁目12番36号　　北海道立女性相談援助センター

☎　代表（０１１）６６１－３０９９

11月は、児童虐待防止推進月間です。

平成27年度標語　『「もしかして」あなたが救う　小さな手』

○児童虐待とは

親など現に子どもを監護している保護者が、子どもに対して身体的な危害を加えたり、適切な保護や養育を行わないこと、言葉によるおどかしや拒否的な態度をとったり、わいせつな行為をすること（させること）などによって、子どもの心身を傷つけ、健やかな成長、発達をそこなう行為をいいます。

○しつけとの違いは？

たとえ親などがしつけと思っていても、虐待かどうか、その行為が子どもにとって有害かどうかで判断します。

○虐待してしまう家庭を追いつめないで見守ってください。

子どもへの虐待については、虐待をしてしまう保護者の側にも、子育ての不安やいろいろな事情があり、家庭全体が多面的な悩みをかかえ、援助を必要としています。

周囲から保護者だけへの一方的な非難は、かえって家庭を孤立させ、問題を悪化することがあります。私たちは社会全体で子どもを守っていかなければなりません。

子どもを助けたいと思う一報が子どもの命を救い家庭全体を救うのです。

○虐待に気づいたり、次のようなことを見たり聞いたら、次の通告先までご連絡ください。

・身体的虐待「不自然な傷が多い」「叫く音や泣き声が聞こえる」
・ネグレクト「衣服や体がいつも極端に汚れている」「車内に子どもが放置されている」「小さな子どもを置いてしょっちゅう外出している」
・心理的虐待「しつけの程度を超えて叱っている」「ことばによる脅し」
・性的虐待「子どもにわいせつな行為をしている（させている）」

など、不審なことがあれば、通告してください。

※相談や通告した人が誰か特定されてしまうような情報は、決して漏らしません。

児童相談所全国共通ダイヤル ☎ いちはやく 189

お近くの児童相談所につながります

●連絡は匿名で行うことも可能です。
連絡先や連絡内容に関する秘密は守られます。
●0570-064-000でもお近くの児童相談所につながります。
※一部のIP電話からはつながりません。
※通話料がかかります。

北見児童相談所	☎０１５７－２４－３４９８
網走市子育て支援課	☎０１５２－４４－６１１１（内線２３１）

台町避難路用階段改修工事に伴う歩行者通行止めのお知らせ

現在、台町避難路用階段改修工事において通行に大変ご迷惑をお掛けしており、皆様のご理解とご協力に感謝申し上げます。下記の期間まで、引き続き歩行者の通行止めを予定しております。階段をご利用の皆様には大変ご不便をおかけしますが、通行規制の際には迂回していただきますよう、ご理解とご協力のほどお願い申し上げます。

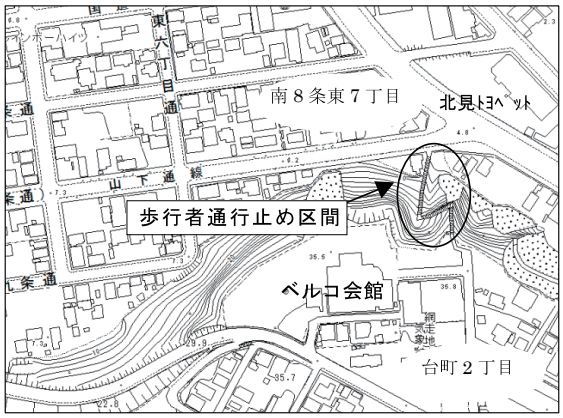
お気づきの点がございましたら下記までご連絡くださいますようお願いいたします。

施行箇所／台町避難路用階段
（網走市台町２丁目（ベルコ会館奥）～
南8条東7丁目（山下通と国道の交差点近く））

工事期間／10月5日～1月29日（予定）
※天候により延期する場合がございます

規制内容／歩行者通行止め

問い合わせ／**網走市役所建設部都市開発課計画係**
☎４４－６１１１（内線３４７）



みつめてみよう 暮らしと健康

第22回市民健康まつり

～みんなの健康 元気なあばしり～

●赤ちゃん競走●歯科相談●健康相談●救急法体験●食生活改善推進員コーナー●お茶の間運動コーナー●お楽しみ抽選●薬の相談・調剤体験・血糖値測定コーナー●作業療法士によるコーナー●食育コーナー●心のストレス度チェックコーナー●認知症医療相談コーナー●食べ物コーナー　など

とき 11月8日(日)10時～14時30分

会場：市保健センター

※内容は一部変更となる場合があります。

「障害者差別解消法」はなぜ必要なの？

平成２８年４月１日に施行される「障害者差別解消法」は、障がいのある人への差別をなくすことで、障がいのある人もない人も共に生きる社会をつくることを目的としています。なぜこのような法律が必要なのでしょう？誰もが「差別はいけないこと」と考えていると思いますが、残念ながら差別と思われることはたくさん起きています。そしてそれによって結果的に障がいのない人との平等な機会などが奪われています。だからこそ、「何が差別か」をきちんと判断できる「ものさし」としての法律が必要なのです。

障がい者を特別扱いする法律ではありません！

この法律は、障がい者を優遇したり、新しい権利をつくったりするものではありません。憲法や条約で保障されている権利を、障がい者にも同じように保障するためのものです。

網走市障がい者自立支援協議会（事務局　社会福祉課障がい福祉係　内線302）

「インターネット取引のトラブル」

網走市消費者相談室だより
こんな話に気をつけて！

ブランドのスポーツ用品を扱うサイトで商品を注文した。
相手から人気商品のため品切れになったので、別の商品なら用意できると電話が来た。
代金を個人名の振込先に前払いしたが商品が来ないし、連絡も取れない。

【アドバイス】
・連絡先が消えているため返金交渉ができない。詐欺被害なので振込みの控えを持って警察に相談して欲しい。

【ワンポイント】
・前払いの振込先が個人名のときは要注意。ニセモノ・未着トラブルなどの危険な取引に巻き込まれる。
・消費者側も事前に所在地・連絡先などを確認する。できればマップなどで調べ、販売者として不審な点がないか確認する。

【インターネット通販を利用するために】
・通信販売業者に対して次のことがらを広告に表示することが義務付けられている。

事業者の連絡先住所・電話番号・メールアドレス・責任者名・商品の代金や送料、引渡し時期、広告の期間、返品の可否やその条件など。これらを消費者が理解しやすい表示にすること。

相談先　○網走市消費者相談室　☎44－7076
○消費者ホットライン　☎１８８（イヤヤ）（土日祝も午前１０時～午後４時まで受付けています）

でんわ 44－7076　網走市駒場南１丁目４－１　ふれあい活動センター内
相談受付：午前10時～午後4時（土日・祝日・年末年始を除く）　**網走市消費者相談室**

11月健康ガイド

問い合わせは・・・
保健センター　☎43-8450

網走市の検診、予防接種など健康に関する情報をお知らせしています。申し込みを希望される方は、各種検診などの日時、対象、内容などをご確認のうえ、保健センターにご連絡ください。

BCG予防接種

▽**日時**／12月21日㈪　午後0時45分～1時45分
▽**対象**／生後3カ月～1歳未満の乳児（標準接種期間は生後5～7ヵ月です）
▽**場所**／保健センター
▽**持ち物**／母子手帳
※BCGの申込期間は11月2日から定員になるまでです。予約された方でご都合が悪くなった場合はご連絡ください。
※定期の予防接種を実施するときに保護者以外の方が同伴する場合は委任状が必要ですので、保健センターまでご連絡ください。
▽**申し込み・問い合わせ／保健センター**　☎㊸8450

麻しん・風しん予防接種の2期の追加接種

麻しん風しん予防接種は、幼児期に一度接種しても年数が経過すると、感染阻止の免疫力が低下する方がいることや、接種をした中でも100人中5人くらいで免疫ができにくい方がいるため、追加接種を推奨しています。
▽**対象**／2期（平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの幼児）
▽**接種ワクチン**／原則として、麻しん風しん混合ワクチンを接種しますが、麻しんおよび風しんに罹患したことがある方は、罹患していない病気の単独ワクチンを接種することもできます。
▽**実施方法**／みんなの健康、市ホームページ記載の指定医療機関で、ワクチンの接種および罹患の有無を確認し、受診してください。
▽**接種期限**／平成28年3月31日となります。期限が過ぎますと有料となりますので、早めにお受けください。

任意麻しん風しん接種助成制度のお知らせ

現在、定期の麻しん風しん予防接種を実施していますが、定期の期間に接種できなかった方に、麻しん風しん混合予防接種費用の助成をしています。助成対象になる方で、接種を希望する方は保健センターまでご連絡ください。
▽**助成対象者**
◎平成12年4月2日～平成21年4月1日生まれで年長児の定期接種ができなかった方
◎平成9年4月2日～平成12年4月1日生まれで中学1年生の定期接種ができなかった方
▽**助成金額**／任意接種費用のうち5，000円を助成
▽**助成回数**／1回
▽**接種場所**／市内の指定医療機関
▽**助成の受け方**／接種の前に保健センターにご連絡ください。助成券と予診票を交付します。接種の際は、接種料から助成金額を控除した自己負担額を、直接医療機関にお支払いください。
※平成2年4月2日～平成9年4月1日生まれで定期接種ができなかった方は、保健センターまでお問い合わせください。
▽**問い合わせ／保健センター**　☎㊸8450

ワンコインでできる運動講座

ワンコインで参加できる講座を市民健康プールにて実施します。
「プールに行ったことがないから、何となく参加しにくい」という方も多いと思います。この機会に、健康プールデビューしてみませんか？

【スタジオ講座】

ボールエクササイズやステップ運動など様々な運動が体験できます。また、体組成計で測定し、筋肉バランスや脂肪量、基礎代謝量などを診断します。
▽**日時**／11月17日・12月1日・12月8日・12月15日（火曜・全4回）
▽**時間**／19時00分～20時30分
▽**場所**／市民健康プール
▽**対象**／30～59歳までの女性（定員30名）
▽**講師**／日本フィットネスインストラクター　橋本由香さん
▽**参加費**／500円
▽**持ち物**／運動できる服装・運動靴・タオル・飲み物

【プール講座】

水の浮力と抵抗を利用して、足腰に負担をかけず効果的に体力アップが図れます。また、体組成計で測定し、筋肉バランスや脂肪量、基礎代謝量などを診断します。
▽**日時**／11月20日・11月27日・12月4日・12月11日（金曜・全4回）
▽**時間**／19時30分～20時30分
▽**場所**／市民健康プール
▽**対象**／30～59歳までの女性（定員15名）
▽**講師**／網走市水中運動指導員　山崎直美さん　田邊かおりさん
▽**参加費**／500円
▽**持ち物**／スイミングウエア・キャップ・タオル・飲み物
※両講座とも申込期間は、11月2日～12日です。
▽**申し込み・問い合わせ／保健センター**　☎㊸8450

ヘリカルCT肺がん検診

らせん（ヘリカル）状にエックス線を360度連続回転して胸部を撮影することで、従来では映らなかった小さな病変も見つけることができます。
▽**日時**／12月11日㈮午前7時30分～11時30分（30分ごとの受付です。）
▽**対象**／40歳以上の市民
▽**料金**／4，000円（喀痰検査、内臓脂肪測定についても、それぞれ別途1，000円で一緒にできます。）
※ペースメーカーが入っている方、5年以内に肺がんの手術をされている方は受けられません。
※タバコを吸う方、咳や痰がでる方にお勧めします。
▽**申込期間**／11月2日㈪～11月30日㈪（定員50人になり次第締め切ります。）
▽**問い合わせ／保健センター**　☎㊸8450

内臓脂肪測定

メタボリックシンドロームが気になる方にお勧めしています。内臓脂肪型肥満に糖尿病、高血圧症、脂質異常症が加わることで動脈硬化になる危険が大きくなり、心筋梗塞、脳梗塞の原因となります。内臓脂肪がつきすぎていないかを確かめるにはCT検査がもっとも正確です。ご自身の健康管理のた

めに測定を受けてみませんか。
▽**日時**／12月11日㈮午前7時30分～11時30分（30分ごとの受付です。）
▽**対象**／20歳以上の市民
▽**料金**／1，000円
※妊娠の可能性がある方は受けられません。
※測定時間は準備を含めて5分程度です。測定の10～20分後に、保健師が結果の説明をいたします。
▽**申込期間**／11月2日㈪～11月30日㈪（定員30人になり次第締め切ります。）
▽**問い合わせ**／**保健センター☎㊸8450**

骨太クッキング教室

日本人に不足しがちなカルシウム。乳製品を使用した料理のレシピを広げてみませんか？
▽**日時**／12月4日㈮午前10時～午後1時
▽**場所**／保健センター（2階調理室）
▽**対象**／市民
▽**参加料**／1人500円
▽**持ち物**／エプロン、三角巾、おしぼり
▽**定員**／30人
▽**申込期間**／11月2日㈪～11月24日㈫
▽**予定メニュー**／さばのピリ辛そぼろ風丼ぶり・鶏肉ときのこのチーズホイル焼き・かぶと厚揚げのミルク煮・りんごとさつま芋のきんとん
▽**申し込み・問い合わせ**／**保健センター☎㊸8450**
【主催】網走市食生活改善協議会

個別検診（レディース健診、乳がん検診）

保健センターが受診券を発行し、医療機関で受診する検診です。健診の機会がない若い女性や、仕事等の都合で集団検診の日時では受診できない方におすすめします。受診の際は事前に保健センターにお申し込みください。

レディース健診

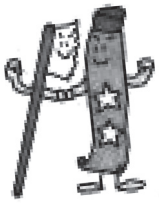
▽**対象**／20～39歳の女性
▽**内容**／診察・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・骨密度測定
▽**料金**／1，000円（市国保加入者は無料）

乳がん検診

▽**対象**／30歳以上の女性
▽**内容**／マンモグラフィー検査（視触診なし）
▽**料金**／1，400円（市国保加入者は900円）
▽**申し込み・問い合わせ**／**保健センター☎㊸8450**

歯科相談

歯や入れ歯のお手入れ、歯周疾患予防などについて、実習をまじえてお話します。
▽**日時**／12月14日㈪
午前9時30分～11時
午後1時～3時
※1人30分～1時間程度の相談です。ご都合のよい時間を、お電話でお知らせください。
※可能であれば、ご家庭で使用している歯ブラシ、歯磨き粉をお持ちください。
▽**場所**／保健センター
▽**申し込み・問い合わせ**／**保健センター☎㊸8450**



今月の健康レシピ

網走市食生活改善協議会のお勧め

管理栄養士さんの！ワンポイントメモ

ホワイトオムライス

《材　料》4人分
ご飯　600g
鶏もも肉　120g
玉ねぎ　1個
卵　6個
スキムミルク24g
塩・こしょう　少々
バター　大4
プレーンヨーグルト　200g
マヨネーズ　大2
黒こしょう　少々

《作り方》
❶鶏肉と玉ねぎは1㎝角に切る。
❷フライパンに大さじ2のバターを入れて①を炒め、火が通ったらご飯を加え、塩・こしょうで味を調え器に盛る。
❸ボウルに卵とスキムミルクを混ぜ合わせて軽く塩・こしょうをする。
❹フライパンにバター大さじ1を入れ、③の卵を2回に分けて入れて半熟の卵を作り、②のご飯の上に乗せる。
❺ヨーグルトとマヨネーズを合わせたソースをかける。
※好みで黒こしょうを振る。

★牛乳などを乳酸菌で発酵させたものをヨーグルトといいます。その乳酸菌は整腸作用、消化吸収の促進、免疫力の向上、アレルギー症状をやわらげる効果があります。乳酸菌は、腸まで生きて届くものと胃酸や胆汁酸の影響を受けて、生きて届かないものがあります。しかし、生きていない菌も、有害物質を吸着して排出させたり、免疫機能を高めてウイルスや病原菌から体を守る働きをします。ヨーグルトに含まれるたんぱく質は、乳酸発酵により一部分解されているので消化吸収しやすく、また、乳糖の一部も分解されているため、牛乳を飲むとおなかがゴロゴロする人にもおすすめです。
★スキムミルクもプラスされたこのレシピはカルシウム補給としても大満足の1品です。

1人分栄養価（エネルギー 576kcal･蛋白質19.2g･脂質24.5g･カルシウム167mg･食物繊維1.2g･塩分1.5g）

男女共同参画コーナー

ひゅ～ら

～ Human Love ～

笑っても一生、怒っても一生
～どちらを選んで生きますか？～

厚生労働省によると、2014年における日本の平均寿命は、男性が80.50歳、女性が86.83歳。
網走市の男女共同参画プランでも「生涯にわたる健康づくりの推進」が掲げられていますが、最期までいきいきと暮らすには、身体の健康管理はもちろん、心の健康管理も重要です。

【心の状態、気にしてますか？】

身体には気をつけていても、心の健康管理は忘れがちです。また、年齢を重ねるとともに、体力・気力の衰えや喪失感を感じるなど、情緒不安定になる方もいらっしゃいます。自分の心がどのような状態か、日頃から気にしてみませんか。

【笑いが及ぼす良いこと】

笑うと脳の中にドーパミンと呼ばれるホルモンが分泌され、若返りを促し、脳内の血液の流れを活発にします。新鮮な酸素が巡ることで脳細胞も元気になります。また、認知症予防、免疫力UPやストレス解消などの効果も期待されています。

【いきいきと暮らすコツ】

みなさん、この言葉をご存じでしょうか。

「起きて半畳、寝て一畳、天下取っても二合半」

これは、人間、起きている時はたたみ半畳、寝ている時も、せいぜいたたみ一畳分あれば済んでしまう。また、天下をとっても一日に食べる米の量は二合半で変わらない。そのため、他人と比べたり、必要以上の高望みをしても仕方がないという意味のことわざです。

他の人と比較しなければ、自分に素直になることができ、前向きな気持ちになると言われます。長い人生を、毎日楽しく過ごすためには、前向きに、喜怒哀楽を乗り越え、笑って過ごすことが、最大のコツのようです。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員

新オホーツク流氷館セラピーフェスタ

絶景 ＋ セラピー

風景の美術館がコンセプトの解放的な新施設にて
“心と身体”を癒していただきたく開催をいたします！！

セラピーに興味が有るけれど～なかなかチャンスが無いという方に、網走では体験する事が出来ないメニューをお気軽にお試しいただけます。参加セラピストは道内各地から来網します。（カラーセラピー、ハンドマッサージ、フットマッサージ、ハワイアンロミロミなどよりどり）※事前予約も受け付けます。

＊開　催　日／11月14日（土）午前10時～午後５時
11月15日（日）午前10時～午後４時
＊開 催 場 所／オホーツク流氷館　２階多目的ホール
（会場は入場無料）
＊問い合わせ／オホーツク流氷館　☎43－5951

くらしの情報 11月号

福祉

戦没者等の遺族の皆様へ特別弔慰金が支給されます

平成27年4月1日において、恩給法による公務扶助料等や戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金を受ける方（戦没者等の妻や父母等）がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族一人に特別弔慰金が支給されます。

請求順位／
①平成27年4月1日までに弔慰金の受給権を取得した方
②戦没者等の子
③戦没者等と生計関係を有していた父母・孫・祖父母・兄弟姉妹（戦没者等と生計関係を有していなかった方、平成27年4月1日において婚姻により姓が変わっている方または遺族以外の方と養子縁組をしている方は除く）
④③以外の父母・孫・祖父母・兄弟姉妹
⑤①から④以外の三親等内の親族（戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた方）

支給内容／額面25万円、5年償還の記名国債
請求期限／平成30年4月2日
問い合わせ／**社会福祉課庶務係（内線336）**

環境

小型電子・電気機器の回収について

電話機やデジタルカメラ、パソコン等の小型電子・電気機器について、八坂ごみ処分場へ持ち込んだ場合は、無料となっています。そのほか、市役所をはじめ市内各拠点場所にある回収ボックスに出していただくこともできます。なお、家電リサイクル法4品目（テレビ、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫・冷温庫、洗濯機・洗濯乾燥機）は市では回収・処分できません。分解してごみステーションに出されても回収しませんので、家電リサイクル法に基づいた適切な処分をしましょう。

問い合わせ／生活環境課清掃リサイクル係（内線233・297）

祝日の資源物収集

3日㈫と23日㈷は資源物収集を休みます。この日が収集日にあたっている地区は次の収集日に出してください。

問い合わせ／生活環境課清掃リサイクル係（内線233・297）

八坂ごみ処分場への家庭ごみの持ち込みについて

家庭ごみを、八坂ごみ処分場に持ち込む際に、住民確認を実施しています。ご協力をお願いします。

問い合わせ／生活環境課清掃リサイクル係（内線233・297）

し尿処理について

し尿処理のお申し込みは随時受け付けています。受付から汲み取りまで2週間ほどかかる場合がありますので、余裕をもってお申し込みください。

処理手数料の減免制度／一定の要件を満たす世帯へ手数料の減免を実施しています。詳細はお問い合わせください。

年末のし尿処理について／年末は、し尿処理の申し込みが集中し、処理するまでの日数を要しますので、お早めにお申し込みください。12月4日までに申し込みのあった分は年内に処理を完了する予定です。それ以降の申し込みは年明けの処理になりますのでご注意ください。

問い合わせ／生活環境課清掃リサイクル係（内線233・297）

保険・年金・税

固定資産税係からのお知らせ現況調査にご協力ください

固定資産税の適正な課税客体の把握のため、年間を通じて「土地・家屋・償却資産」の現況調査を実施しています。これらを所有する方へ、土地の利用状況や家屋の状態などをお尋ねする場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

また、建物を新築・増築・解体・所有権移転などをされた場合は、法務局での登記手続きが必要ですが、登記をしていない建物の場合は、市への届け出が必要ですので、固定資産税係までご連絡ください。

問い合わせ／税務課固定資産税係（内線225・353）

講座・お知らせ

網走警察署からのお知らせ

平成23年の東日本大震災以降、全国的に火山の噴火や大雨などによる災害の被害が増えています。

災害は、いつ起こるかわかりませんので、普段から避難場所を確認したり、家族の連絡方法を決めておくなど、災害に対する準備をしておきましょう。

網走警察署では、災害などの緊急時に役立てるため、家族構成や非常の場合の連絡先などを確認する巡回連絡を行っていますので、その趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

また、巡回連絡をはじめ、事件や事故の処理で交番・駐在所が不在になる場合がありますが、その場合でも交番内に警察署直通の電話を設置してありますのでご利用ください。

おさんぽ観察会

センター周辺で、季節の動植物（オオハクチョウ、オジロワシ、カモ類など）を楽しみながら観察します。（毎月1回開催、観察内容は初心者向け）。

日時／11月14日㈯　午前10～11時（天候により前後する場合あり）
※悪天候の場合は館内から野鳥観察、スライドトークなど。
事前申し込み／不要（当日受付にて申込み）早退可。
集合場所／濤沸湖水鳥・湿地センター内　受付カウンター前
対象／一般の方（幼児参加可。小学3年生以下は保護者同伴）
持ち物／帽子・手袋等の防寒対策をしてください。あれば双眼鏡
問い合わせ／濤沸湖水鳥・湿地センター☎㊻2400

除雪サービス受託町内会の募集

除雪対策強化と地域コミュニティ活動促進のため、町内会委託による高齢者等への除雪サービス事業を実施しています。希望する町内会は受託要件等を確認し、お申し込みください。

受託要件／自治会活動保険に加入していること

除雪対象者／町内会地域内に居住する65歳以上の高齢者のみの世帯または重度身体障がい者のみの世帯で、除雪が困難な世帯

除雪範囲／玄関から道路までの人が通れる程度の幅

委託料／1世帯　1回につき1，000円

利用者負担／1回50円

申し込み・問い合わせ／**介護福祉課高齢者福祉係（内線４１１・２８８）**

冬季間除雪サービスの利用について

冬季間の除雪が困難な高齢者等世帯を対象に、除雪・融雪サービスを実施します。利用を希望する方は、実施要領を確認し、担当係まで申請してください。

利用できる方／平成26年度の市民税非課税世帯であり、次に該当する除雪が困難な世帯

○概ね65歳以上の高齢者のみの世帯

○重度身体障がい者のみの世帯

※注意事項

●公営住宅やアパートなどの入居者は利用できません。

除雪範囲／玄関から道路までの人が通れる程度の幅

※注意事項

●吹雪の時は除雪できません。

●排雪はしません。

●屋根の雪おろし、つらら落とし、氷割りなどの危険な作業はできません。

利用者負担／30分50円（除雪回数券）

※融雪は1時間３００円

申請期限／11月20日㈮

申し込み・問い合わせ／**介護福祉課高齢者福祉係（内線４１１・２８８）**

◆課税世帯向けの高齢者等除雪サービスは、12月から申請を受け付けます。詳細は広報あばしり12月号をご確認ください。

省エネ住宅新築補助制度

省エネルギー性能の高い良質な住宅の建築を促進するため、新築費の一部を、省エネ性能に応じて補助します。

補助額／省エネ性能に応じて20万円から50万円

申込条件／①市税を滞納していない方　②市内に自ら居住する住宅を新築する方　③市内に住所を有する方または住宅建設後1ヶ月以内に転入することが確実な方　④施工業者は市内の地元業者　⑤その他、申込資格や省エネ性能、申請書類等についてはお問い合わせください。

問い合わせ／**市役所建築課建築係（内線２５４・３５８）**

住宅リフォーム貸付制度

申込資格／市内に居住し、次の条件を備えている方

①市税を滞納していないこと　②市内に自ら居住の所有住宅でその住宅等を改修する方　③前年の総所得が1，２００万円以下で、金融機関が定める所得要件を満たすこと　④住宅部分面積が２８０㎡以下（増築を伴う場合は、増築後の住宅部分面積が２８０㎡以下）であること　⑤貸付金を確実に償還する見込みがあること

※申し込みできる工事内容は、網走市が定める工事の範囲とします。

貸付の条件／①貸付限度額＝1戸につき50万～５００万円以下（10万円単位で貸付）　②利率＝年利1．０％　③償還期間＝12ヵ月単位10年以内　④償還方法＝元利均等、または元金均等毎月償還（ボーナス償還は、貸付額の50％を限度）　⑤担保＝無担保　⑥保証人＝金融機関が指定する保証機関の保証（ただし、保証料は市が補助）　⑦施工業者＝市内の地元業者

必要書類／●網走市住宅リフォーム資金貸付申込書　●当該家屋の登記簿謄本の写し、所得証明書の写し、住民票の写しなど　●審査のため金融機関が指定した書類

取扱金融機関／釧路信用組合網走支店、網走信用金庫本店、市内支店

申し込み／市役所建築課建築係に平成28年1月29日㈮まで（貸付予定額に達した場合、受付期間中でも締め切ります）

その他／金融機関、保証機関の内規によります

問い合わせ／●**釧路信用組合網走支店（☎㊹７２９１）**●**網走信用金庫本店、市内支店（☎㊸３１１１本店、他）**●**市役所建築課建築係（内線２５４・３５８）**

11月は固定資産税・都市計画税第4期 国民健康保険料および後期高齢者医療保険料第5期の納期です

●納税（付）通知書／各納期分をまとめて送付しています。汚したり紛失したりしないよう注意し、納期限内に納めましょう。

●納付場所／網走信用金庫「市役所出張所窓口」のほか、次の場所でも取り扱いをしていますのでご利用ください。

①網走信用金庫　②北海道銀行
③北洋銀行　④北海道労働金庫
⑤釧路信用組合
⑥郵便局（簡易郵便局含む）
⑦オホーツク網走農協
⑧網走漁協　⑨西網走漁協

●納付相談を行っています／都合により納期限内に納めることができない場合は、そのまま放置せず、納付方法について早めにご相談ください。また、文書や電話で何度も催告を受けているにもかかわらず、そのまま放置している方に対しては、他の納付者との公平性を確保するため、財産や給料の差押を実施しますので、特別な事情のある方はお早目に納付相談を受けてください。

●口座振替のご案内／納付は、便利で確実な口座振替をご利用ください。ご利用を希望される方は、金融機関または市役所税務課窓口に、預金通帳と銀行印をお持ちになってお早目に手続きをしてください。

夜間納入窓口のお知らせ

日時／11月30日㈪　午後５時30分～８時　**場所**／税務課納税係

※各種証明書の発行はできません。

※午後６時以降は本庁舎南５条側入口（裏口）からお入りください。

問い合わせ／**税務課納税係（内線309・332）**

市税に関する証明書の交付をご本人以外の方（代理人・家族等）が申請する場合は、窓口に来られる方の印鑑とご本人の委任状が必要となります。

狩猟免許試験予備講習

毎年狩猟免許試験を受ける人のために、狩猟免許試験予備講習を実施しています。今回の受講を希望される方は、以下の要領で受講申し込みの手続きをしてください。

【狩猟免許予備講習会】

日時／11月29日㈰午前9時～午後5時

場所／呼人コミュニティセンター

受講料金／①第1種、第2種＝7，500円②網猟、わな猟＝5，000円　※①、②を同時受講する場合は10，000円

受付期間／11月24日㈫まで

申し込み／**北海道猟友会網走支部事務局　石井一四四**

☎・FAX㊸6011

※狩猟免許の取得を希望する方は、予備講習を受ける前にオホーツク総合振興局環境生活課に狩猟免許申請書を提出してください。

※市民が受講する場合は受講料の助成を行います。要件など詳細については農政課耕地林務係（内線238）にお問い合わせください。

平成28年成人式のお知らせ

市では成人式を次のとおり行います。お気軽にご参加ください。

日時／平成28年1月10日㈰午後1時～2時30分

場所／エコーセンター2000

内容／記念式典、交流会

対象／平成7年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた方

案内状／網走市に在住し、住民基本台帳に登録されている方には12月下旬に案内状を発送します。住民登録を市外に移された方は当日会場で受け付けします。また、12月10日までにご連絡をいただいた方には案内状を送付します。

新成人代表者募集

成人式当日、新成人を代表して「誓いのことば」、「記念品受領」を行ってくださる方を募集します。一生に一度の成人式で、記念にいかがでしょうか。

募集人員／誓いのことば（1名）、記念品受領（1名）

締め切り／12月4日㈮

その他詳しいことはお問い合わせください。

問い合わせ／**社会教育課生涯学習係（成人式担当）**☎㊸3705

水道の凍結にご注意ください

寒さが厳しくなる12月～3月は、水道管が凍結して水が出なくなる恐れがあります。また、凍結により配管が破損してしまうと、住居や家財に大きな被害を及ぼしてしまいます。

【凍らせないために】

水抜栓操作による水道管の「水抜き」が効果的です。

●レバー式＝「止め」の方向に操作してください。

●ハンドル式＝右方向に止まるまで回してください。

●電動式＝機種により異なりますので取扱説明書をご覧のうえ操作してください。

※ボイラーや湯沸かし器などの水抜きも忘れずに。

【凍結した場合は】

すでに破損している可能性がありますので、網走市指定給水装置工事事業者に解凍・修理を依頼してください。（費用はお客様の負担となります。）

【アパート等の所有者は】

現在入居者のいない部屋がありましたら、早めに「水抜き」が行われているか確認しておきましょう。

※長期間使用しない場合は屋外の止水栓を閉栓しますのでご連絡ください。

問い合わせ・連絡先／**網走市水道料金センター**　☎㊺1132

平成27年自衛官採用試験

種目・資格／高等工科学校＝男子で中学卒業（見込み含む）17歳未満の方

試験日／平成28年1月23日㈯

場所／美幌町民会館

受付期間／11月1日㈰～平成28年1月8日㈮

問い合わせ／
●**自衛隊帯広地方協力本部　網走地域事務所**　☎㊹5743
●**自衛隊帯広地方協力本部ホームページ**　http://www.mod.go.jp/pco/obihiro/
●**自衛官募集ページ**　http://www.mod.go.jp/gsdf/jieikanbosyu/

シグナル

■冬の交通安全運動■　11月11日㈬～11月20日㈮

【運動の重点】

○高齢者の交通事故防止
○夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
○交差点の交通事故防止　○飲酒運転の根絶

◎11月中の事故防止ポイント◎

【運転者の皆さんへ】

●横断歩行者を早期に発見するため、スピードダウンに心がけましょう。
特に右側からの横断歩行者を見落としがちです。十分注意しましょう。

●郊外などで交通が閑散であっても、無理な追い越しやスピードの出し過ぎは絶対にやめましょう。

【歩行者の皆さんへ】

●青信号でも、左右を確認してから渡りましょう。

●通り慣れた道路でも油断せず、車に注意しましょう。

●夜は、明るい色の服を着て、反射材を身につけましょう。

【自転車利用の皆さんへ】

●自転車は車道通行が原則、歩道は例外です。歩道では歩行者優先で車道寄りを徐行しましょう。

●交差点では、止まって左右を確認しましょう。

●夜は、必ずライトを点灯しましょう。

エコーセンター2000

☎㊸3704
FAX㊺0733

各イベント、講座のお申し込み・お問い合わせは、月曜日から金曜日までの午前9時～午後5時までに生涯学習係☎㊸3705へお願いします。

2015あばしりまなび塾フェスティバル

11月23日（月・祝）は、エコーセンター15回目の誕生日です。まなび塾フェスティバルは市民の誰もがいつでも楽しく学べるためのきっかけ、ステップアップの場として成長中です。エコーセンター2000を生涯学習のテーマパークに！大人も子どもも一緒に体験しましょう！ラストにはクリスマスツリーの点灯式があります！

●**とき** 11月23日（月・祝）▼午前10時～午後5時
●**ところ** エコーセンター2000▼全館
●**問い合わせ** 社会教育課生涯学習係※内容は予定です。変更の場合もありますのでご了承ください。

【アトリウムロビーの催し物】

■K^3ダンスカンパニー
■PLバトントワリング
■東京農大YOSAKOIソーラン同好会「農天撲」
■わくわくサイエンスショー
■「サンタクロースって本当にいるの？」の大型紙芝居（人形劇団たんぽぽとチパシリの会）
■世界のフォークダンス（網走フォークダンスクラブ）

【わくわく体験広場】

■クッキーづくり教室（網走市手をつなぐ育成会）
■みんなでまなぶ科学のふしぎ（網走市子どもフェスティバル実行委員会）
■ドキドキトレインでクイズにチャレンジ（わくわく塾）
■みんなで楽しもう 絵本の世界（未夢の会）
■ロープワークの花（ガールスカウト）
■朗読劇と音楽のコラボレーション（チームMints）
■心と色はつながっている☆色を楽しもう！（オホーツク色彩研究所 色キラリ）
■福祉マークパズル（社協BVC）

【伝統体験・異文化体験広場】

■野点抹茶体験（和ー裏千家淡交会網走支部青年部育成委員会）
■カナダ・ツリーを作ろう！（ポートアルバーニ・ファンクラブ）
■粘土で作るぷっくり動物たち（北海道立北方民族博物館）
■きいてみよう・日本のおとさわってみよう・おこと（宮城社桜の会）
■大正琴を楽しむ会（琴萌会せせらぎサークル）

【あばしりの広場】

■網走ならでは「クジラ汁・クジラ串カツ」（下道水産）
■網走ちゃんぽん（網走ちゃんぽん研究会）
■「地域資源の利活用によるフードマイスター育成」「オホーツクものづくり・ビジネス地域創成塾」受講生・修了生開発商品のPR・販売（東京農業大学オホーツク実学センター）
■経済感覚を養おう「子どもフリーマーケット」（網走市社会教育施設審議会）
■あばしり学カルタをやってみよう（あばしり学かるたを普及させる会）
■とうふつ湖 冬の3大キングに会おう！（濤沸湖水鳥・湿地センター）
■社会教育ってなぁんだ！！（網走社会教育サポートクラブ）
■ビーズアクセサリーの展示（Beads VIRTUE）
■あなたの声をパソコンからCDに！（声の図書館そよかぜ）

【ものづくりの広場】

■誰でも楽しめる簡単工作体験＆皿回し（どこでも竹とんぼ教室オホーツク）
■マスキングテープでオリジナルコースターを作ろう（NPO法人アートユニオン・オコック）

募集しています

網走市民大学講座受講生募集

第8講座 11月20日㈮

「スペシャルオリンピックスから学んだ、これからの社会のあるべき姿 ～インクルージョン社会を目指して～」

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本 名誉会長
学校法人日本体育大学 理事・評議員
NPO法人 勇気の翼インクルージョン2015 理事長
細川 佳代子氏

●**ところ** エコーセンター2000▼2階大会議室
●**講演時間** 午後6時30分～8時15分
●**受講方法** 当日直接会場受付までお越しください。
○**1講座** 1，000円
●**問い合わせ** 網走市民大学事務局（エコーセンター2000内）☎㊸3705

※道民カレッジ連携講座

アトリウムロビーコンサート

「ホザンナ聖歌隊」

●**とき** 11月28日㈯▼午前11時30分～
●**曲目** 「いつくしみふかき」ほか
●**問い合わせ** 社会教育課生涯学習係

網走市総合体育館

☎㊸3647
FAX㊸3550

今月の休館日
2日㈪、16日㈪、30日㈪
開館時間 午前9時～午後10時

今月の休館日
体育館 ありません
市民健康プール 2日㈪、9日㈪、16日㈪、24日㈫
☎㊸0450

網走市立図書館

☎㊸2426
FAX㊺2792

読んだ本の記録を残しましょう「読書ノート」を配布しています

図書館では市内の小中学生および高校生の皆さんが、日頃読んだ本の題名や著者名、感想などを25冊記録することができる「読書ノート」を作りました。読書週間にあわせて、10月27日から図書館1階カウンターで、ご希望の方へ無料配布しています。読書の秋、たくさん本を読んで、あなただけの「読書ノート」を完成させましょう。

ふるさと学習資料展「北の捕鯨基地・網走」

11月15日に開催される「全国鯨フォーラム2015網走」にちみ、迫力ある実物大のクジライラスト幕や、鯨に関するグッズ、関連書籍などの様々な資料を展示し、網走捕鯨についての歴史的な繋がりを紹介します。

●**とき** 11月14日㈯～11月29日㈰
●**ところ** 図書館1階

市内三高校連続展「うちの学校では…2015」

9月から開催中の高校連続展。ラストを飾るのは網走桂陽高校の皆さんです。桂陽高校図書局のおすすめの本を展示します。若いパワーがあふれるフレッシュな展示を是非ご覧ください。

●**とき** 10月31日㈯～11月12日㈭
●**ところ** 図書館1階▼カウンター前

今月の対面朗読サービス日

●**とき** 11月11日㈬▼午前10時～12時（希望者のリクエストにお応えします）
11月25日㈬▼午後1時30分～3時30分（声の教室そよかぜさんにより、曽野綾子著「老いの才覚」を朗読します）
●**ところ** 図書館2階対面朗読室
●**申し込み** 当日会場で受け付けます。

0歳からのおやこで楽しむよみきかせ会

●**とき** 11月25日㈬
▼午前10時～10時20分
●**ところ** 図書館えほんのもり

今月の展示棚

毎月テーマを変えて展示中！11月は深まる秋にちなんだ「色彩の本」、読書の秋にちなんだ図書や資料、2階の地方資料コーナーでは、名優高倉健さんの追悼企画の展示を行います。

●**とき** 11月1日㈰～29日㈰

◎一般コーナー
「色々な本　暖色Ver、寒色Ver」
表紙が赤や黄色の「暖色」で飾られた本や、青色や黒の「寒色」で飾られた本を並べます。表紙の印象で手に取って読んだ本が、お気に入りの1冊となるかもしれません。

◎児童コーナー
「うんち・おしっこ・おなら」
11月19日は世界トイレの日です。うんちやおしっこって聞いただけで楽しくなっちゃう人におすすめ。

◎ティーンズコーナー
「秋の夜長はファンタジー」
10月27日～11月9日は読書週間です。秋の夜長はやっぱり読書！11月はファンタジー特集です。図書館オススメの本で、壮大な物語を楽しんでください。

◎2階地方コーナー
「追悼　高倉 健」
昨年11月に亡くなられ1周忌をむかえます。網走にゆかりの深かった高倉健さんを偲びます。

読み聞かせ会

毎週土曜日、読み聞かせ会を行っています。

●**とき** 7日・14日・21日・28日
●**ところ** 図書館えほんのもり▼午後2時～
●**よみて**
7日：声の図書館そよかぜさん
14日：読み聞かせ会ハイジさん
21日：図書館職員
28日：サークル「声の教室」さん

レコードコンサート

レコードの日にあわせて開催

●**とき** 11月3日（火・祝）
Ⅰ部　クラシック
午前10時～11時30分
Ⅱ部　ポップス（ロック・歌謡曲）
午後2時30分～4時
Ⅲ部　ジャズ
午後6時～7時30分
●**ところ** エコーセンター2000▼3階視聴覚室

市立郷土博物館

☎㊸3090
FAX㊶3020

今月の休館日
2日㈪、9日㈪、16日㈪、23日㈪・祝）、27日㈮・図書整理）、30日㈪

自然教室「秋の実りで工作しよう」

桂ケ岡公園で木の実などを集めて様々な工作を行います。

●**とき** 11月7日㈯
▼午前10時～12時
●**ところ** 郷土博物館
●**定員** 25人
●**参加費** 無料
●**雨天** 開催します。
●**申し込み** 前日までに博物館

月と夏・秋の星座、アンドロメダ大星雲を見る会

アンドロメダ大星雲などが広がる秋の星空を楽しみます。

●**とき** 11月18日㈬
▼午後6時～8時
●**ところ** 郷土博物館前庭
●**参加費** 無料
●**雨天・曇天** 館内で学習会を開催
●**申し込み** 当日会場で受け付けます。

今月の休館日
モヨロ貝塚館
2日㈪、9日㈪、16日㈪、30日㈪
郷土博物館
2日㈪、9日㈪、16日㈪、23日㈪・祝）、30日㈪

網走市立美術館

☎㊹5045
FAX㊹5062

企画展『河田 卓 彫刻展』

ミニミニ企画の第3弾として、市内の彫刻家、河田卓さんを紹介します。

●**とき** 11月14日㈯～12月13日㈰▼午前9時～午後5時
●**ところ** 網走市立美術館▼第2展示室
●**観覧料** 高校生以上200円 小中学生以下100円（市内小中学生土曜日無料）＊常設展示もご覧になれます。

関連事業 ギャラリートーク
●**とき** 11月14日㈯▼午前10時～
●**ゲスト** 河田 卓氏（本展作家・市内在住彫刻家）

「ひなちゃん2005年」

利用展「MOA美術館網走児童作品展」

児童生徒作品およそ200点を展示します。

●**とき** 11月6日㈮～11月8日㈰▼午前9時～午後5時（初日は午後1時から、最終日は午後3時まで）
●**ところ** 網走市立美術館▼第2展示室
●**観覧料** 無料

今月の休館日
2日㈪、9日㈪、16日㈪、23日（月・祝）、30日㈪
臨時休館（作品展示替えのため）
4日㈬、5日㈭、12日㈭、13日㈮

北方民族博物館

☎㊺3888
FAX㊺3889

北方民族博物館収蔵資料展 アイヌ文化の捧酒箸

●**とき** 10月31日㈯～11月29日㈰
●**ところ** 北方民族博物館ロビー
●**観覧料** 無料

展示 北の人びとと動物たち

●**とき** 11月10日㈫～11月29日㈰
●**ところ** 北方民族博物館ロビー
●**観覧料** 無料

イベント 第7回はくぶつかんまつり

●**とき** 11月3日（火・祝）▼午前11時～午後2時
●**ところ** 北方民族博物館

講座 寒いところにいるコウモリの世界

●**とき** 11月21日㈯▼午後1時30分～3時
●**ところ** 北方民族博物館講堂
●**講師** 近藤 憲久氏（道東コウモリ研究所代表）
●**対象** 一般
●**定員** 50人

はくぶつかんクラブ バターとチーズを作ろう

●**とき** 11月28日㈯▼午前10時～12時
●**ところ** 北方民族博物館講堂
●**対象** 小中学生
●**講師** 中田 篤（当館主任学芸員）
●**定員** 20人

講座 アザラシと人

●**とき** 11月28日㈯▼午後1時30分～3時
●**ところ** 北方民族博物館講堂
●**講師** 小林 万里氏（東京農業大学教授）
●**対象** 一般
●**定員** 50人

今月の休館日
9日㈪、16日㈪、24日㈫、30日㈪
開館時間 午前9時30分～午後4時30分

みんなの元気！

市民の「元気な活動」の情報を掲載しています。

イベント

網走友の会「家事家計講習会」

今年も講習会を開催します。

●**とき** 11月10日㈫、11月12日㈭▼午前10時～12時（両日）、11月12日㈭▼午後6時30分～8時30分
●**ところ** エコーセンター2000▼3階学習室B・C
●**内容** 予算のある家計簿、保温調理の鍋帽子を使った料理、洗濯上手になる工夫など
●**参加費** 400円、託児料100円（おやつ付き）
※詳細はお問い合わせください。
●**問い合わせ** 網走友の会 宗像さん ☎㊸9056

創立40周年記念 網走吹奏楽団 第36回定期演奏会

昭和50年7月に結成された網走吹奏楽団は本年結成40年を迎えました。これを記念し、ゲストを迎えて演奏会を開催します。

●**とき** 11月15日㈰▼午後2時開演
●**ところ** 網走市民会館▼大ホール
●**ゲスト** 奥村 晶トランペット奏者（熱帯Jazz楽団、小曽根真&NoNameHorses、渡辺貞夫Big Band他）
●**指揮** 細木 雅彦（第二中学校教諭）
●**演奏曲** バーンズ交響曲第3番より スターダスト、シンデレラメドレーほか
●**入場料** 500円（小学生以下無料）
●**チケット取扱** 市民会館、エコーセンター2000
●**問い合わせ** ふくや楽器 安孫さん ☎㊸2323

第8回　オホーツク網走フィルムフェスティバル

今年は、高倉 健さんの一周忌を追悼し、「愛、あなたと…。」をテーマに愛の様々な形を描く名作を厳選。映画対談やワークショップ、屋台もあり、盛沢山！皆さん是非お越しください。

●**とき**　11月6日㈮▼午後6時～10時、7日㈯、8日㈰▼午前9時～午後10時
●**ところ**　エコーセンター2000
●**入場料**（全12作品3日間共通映画鑑賞券）　前売券1，000円（当日券1，500円）
※オープニング・映画対談・映画教室・エンディングの参加は無料になります。※未就学児無料（保護者同伴）
●**内容**
■**映画上映**
「網走番外地　決斗零下30度」、「ぶどうのなみだ」他全12作品
■**映画対談（ぶっちゃけトーク）**
映画監督や俳優たちが、「高倉健さん」「映画愛」「地域」について来場者と対談します。
■**映画教室（ワークショップ）**
映画界・TVドラマで活躍されている監督による「映画づくり」を体験する特別講座です。
●**講師**　本田隆一氏（映画監督）
■**高倉 健さん追悼コーナー**
■**映画プロモーション**
■**シネマ屋台**　エコーセンター2000内のアトリウムロビーと中庭で地元グルメが並びます。
※詳細は市内ポスター・チラシ及びHPにてご確認ください。
HPアドレス
http://abashiri-filmfes.com/
●**問い合わせ**
オホーツク網走フィルムフェスティバル実行委員会
☎㊹1363

募集

ソフトエアロビ&スモールボール JOY 会員募集！

中高年対象のサークルです。アクティブな60歳の方も大歓迎！一度体験にきてみませんか！

●**とき**　毎週火曜日▼午後1時～3時
●**ところ**　エコーセンター2000▼1階音楽室
●**会費**　月2，500円
●**講師**　吉村　夕夏さん
●**持ち物**　ヨガマットまたはバスタオル、汗ふきタオル、運動靴、飲料水
●**申し込み・問い合わせ**
事務局　藤田さん　☎㊹7432

マタニティ・産後のボディケア&フィットネス教室 冬の体験講座　4回コース募集

産後1カ月検診後～6カ月までの母と乳児、妊娠5カ月以降の妊婦さんが参加できるレッスンです。

●**時間**　毎週金曜日▼午前9時30分～11時30分
●**ところ**　北コミュニティーセンター
●**参加費**　10，500円（全4回）※体験講座　2，760円
■**11月コース**　13日、20日、12月4日、11日
●**対象**　5月15日以降に出産された女性と乳児
■**11月体験講座**　11月6日㈮
●対象　4月10日以降に出産された女性と乳児
■**12月体験講座**　12月18日㈮
●対象　5月22日以降に出産された女性と乳児
■**1月コース**　1月8日、15日、22日、29日
●**対象**　7月3日以降に出産された女性と乳児
■**2月コース**　2月5日、12日、19日、26日
●**対象**　7月31日以降に出産された女性と乳児
●**問い合わせ**　マドレボニータ永野間さん　☎090-7051-7541

網走スキー少年団　団員募集

網走スキー少年団では新入団員を募集しています。アルペンスキーに興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

●**対象**　小学1年生から
●**年会費**　12，800円（スキー協会会費、傷害保険含む）
●**問い合わせ**　藤吉さん
☎㊺2045

水彩画グループ北彩会 メンバー募集！

北彩会では随時会員を募集しています。「水彩画なら私にもかけるのでは」「これからの生きがいのため絵を描いてみよう」など、初心者ばかりの会です。あなたも一度書いてみませんか。

●**とき**　毎月第2・4火曜日▼午前10時～12時
●**ところ**　エコーセンター2000▼1回工芸室A
●**会費**　月500円
●**問い合わせ**　武藤さん　☎㊹8566　携帯080-1870-1792

網走市立第一中学校吹奏学部 第23回　定期演奏会

日頃お世話になっている皆様への活動報告として、演奏会を開催いたします。ポップス・ジャズ・歌謡曲・音楽劇などたくさんの方々に楽しんでいただけるよう心を込めて演奏します。

●**とき**　11月22日㈰▼午後5時30分（開演）、午後5時（開場）
●**ところ**　網走市民会館▼大ホール
●**入場料**　一般500円、中高生300円、小学生以下無料
●**問い合わせ**
網走市立第一中学校　橋本さん、中野さん　☎㊸4358

お知らせメール@あばしり 登録受付中！

登録の際は、こちらのアドレスに空メールを送信してください
touroku@info.city.abashiri.hokkaido.jp
問い合わせ　企画調整課広報広聴係（内線217・218）

みんなの市長室 “みんなで考えるあばしり”

市民の皆さんが考えている『まちづくり』について市長が直接話し合う「みんなの市長室“みんなで考えるあばしり”」を開催します。

この機会に、ご友人などとお揃いでお越しください。

■**日時**／11月19日（木）
午後１時30分～４時30分
■**場所**／市長室
■**対象者**／
中学生以上の団体、または市民３人以上のグループ（１組20分以内）
■**受付方法**／
市役所本庁舎２階の総務課秘書係で当日受付してください。
（事前予約は、お受けしません）

問い合わせ
網走市役所総務課秘書係
（内線２１３・２１４）

網走市交通事故状況

平成27年10月12日現在
累積件数（網走警察署提供）

■発生件数	34	件
（前年比	－９	件）
■死　者	２	人
（前年比	＋２	人）
■傷　者	37	人
（前年比	－11	人）

人のうごき

人口	37,436人	（－38）
男	18,334人	（－25）
女	19,102人	（－13）
世帯	18,534世帯	（＋３）

平成27年9月末現在（前月比）

広報 あばしり

平成27年11月号　No.675

発行／網走市
編集／企画調整課広報広聴係
〒093－8555
網走市南６条東４丁目
☎ 0152－44－6111
FAX 0152－43－5404
Ｅメール
ABA-SITYOU@city.abashiri.hokkaido.jp
網走市ホームページアドレス
http://www.city.abashiri.hokkaido.jp/

この広報紙は再生紙を使用しています。

あばしり健康ダイヤル24

網走市民限定サービスのため、ホームページ上にはフリーダイヤル番号の掲載はしておりません。毎月の「広報あばしり」裏表紙をご覧ください。

問い合わせ：保健センター（☎43-8450）

11月の相談日

弁護士法律相談　～法的な解決手段を要するお困りごとなど～
24日（火）　午前9時～11時　※要予約（受付は電話のみ。定員になり次第締め切り）
※予約受付 10日（火）・11日（水）午前８時45分～午後5時30分　企画調整課広報広聴係（内線218）

暮らしの相談　～日常生活でのお困りごとなど～
20日（金）　午前9時～12時　本庁舎２階市民相談室

人権相談　～いじめや差別・いやがらせ・DVなどの人権問題～
11日（水）・25日（水）　午後1時～3時　本庁舎２階市民相談室　社会福祉課庶務係（内線235）

行政相談　～役所などの特殊法人への苦情・意見など～
毎週金曜日 午前９時～12時　本庁舎２階市民相談室

年金相談　～国民年金のことなど～
10日（火）　午前10時～午後4時30分　エコーセンター２階会議室
※次回は12月8日（火）に実施します。予約制ですので、11月9日（月）以降に予約してください。
予約受付・問い合わせ／☎0157-33-6007（北見年金事務所）

健康相談　～健康管理・栄養管理のことなど～
月～金曜日 午前9時～午後4時　保健センター　☎43-8450

女性相談　～女性が抱える悩みごとなど～
月～木曜日 午前9時～午後5時　子育て支援課こども家庭係（内線364）

ひとり親相談　～ひとり親家庭の生活・就労・母子貸付金など～
火～金曜日 午前9時～午後4時　子育て支援課こども家庭係（内線364）

公害苦情相談　～悪臭・騒音などの公害への苦情～
月～金曜日 午前9時～午後5時　生活環境課環境対策係（内線340）

労働相談　～労働条件・職場環境のことなど～
月～金曜日 午前9時～午後5時　商工労働課商工労政係（内線292）

消費生活相談　～悪質訪問販売・クーリングオフのことなど～
月～金曜日 午前10時～午後4時　消費者相談室　☎44-7076

電話少年相談　～青少年の非行に関する悩みごとなど～
月～金曜日 午前9時～午後5時　社会福祉課庶務係（内線235）

スクールカウンセラー　～学校での悩みごとへの心のケアなど～
西庁舎相談室（実施日については不定期ですので、詳細はお問い合わせください）
予約受付・問い合わせ　管理課学務係（内線406）

家庭児童・教育相談　～いじめや不登校など、家庭・子どもに関する悩みごと～
月～金曜日 午前9時～午後5時　家庭児童・教育相談室　☎0120-783387

こころの健康相談　～不眠・アルコールや薬物依存・認知症・うつ病・統合失調症など～
６日（金）午後１時～２時　網走保健所健康相談室
予約受付　網走保健所 ☎41-0697 ※要予約（前月最終金曜日まで）

思春期相談　～心や身体の悩み・不登校・ひきこもり・家庭内暴力など～
６日（金）午後3時～４時　網走保健所健康相談室
予約受付　網走保健所 ☎41-0697 ※要予約（前月最終金曜日まで）

交通事故巡回相談　～交通事故での困りごとなど～
19日（木）　午後1時～ 4時（巡回相談）
オホーツク総合振興局交通事故相談所　※要予約（相談日の週の月曜日まで）
相談・問い合わせ　オホーツク総合振興局保健環境部環境生活課　☎41-0783

貸金業苦情相談専用フリーダイヤル　～貸金業に関する苦情申し立てまたは相談～
毎週月曜日、金曜日　午前10時～12時、午後1時～4時
問い合わせ　フリーダイヤル　0120-1-78372
※その他の時間帯も道庁環境生活部消費者安全課（☎011-231-4111内線24-527）で相談を受け付けています（通話料がかかります）

オホーツク若者サポートステーション網走出張所相談窓口～若者の働くことや進路の悩み～
26日（木）　午後1時～ 4時　　まちなか交流プラザ（南4条西1丁目）
問い合わせ　0157-57-3136（オホーツク若者サポートステーション本所）

網走市生活サポートセンター　～くらしのなかでの困りごと・悩み・不安など～
月～金曜日　午前9時～午後5時　網走市社会福祉協議会 ☎67-7095

11月の休日当番病院

日	内科	外科
1	**後藤田医院** 新町１　☎４４－６８１１	**網走厚生病院** 北６西１　☎４３－３１５７
3	**網走中央病院** 南６東１　☎４４－８６１１	**網走厚生病院** 北６西１　☎４３－３１５７
8	**青沼医院** 潮見８　☎４４－２２７７	**網走厚生病院** 北６西１　☎４３－３１５７
15	**網走中央病院** 南６東１　☎４４－８６１１	**こが病院** 潮見153　☎６１－０１０１
22	**青沼医院** 潮見８　☎４４－２２７７	**網走厚生病院** 北６西１　☎４３－３１５７
23	**中山医院** 南２西１　☎４４－７２２７	**網走厚生病院** 北６西１　☎４３－３１５７
29	**はまむき医院** 南５西４　☎４４－７３６５	**網走厚生病院** 北６西１　☎４３－３１５７

※救急のための診療ですので、一般の外来診療を受ける方はご遠慮ください。
また、内科の診察時間は午前9時から午後5時までです。

日曜日救急当番整骨院
http://www.judorepositiontherapist.com/kyuukyuu.html